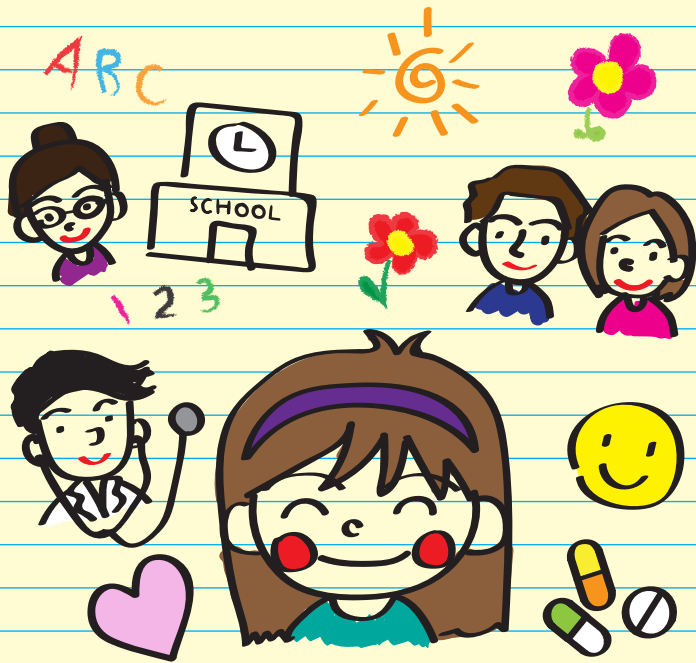


較嚴重的抑鬱症 要如何治療？

中度和較為嚴重的抑鬱症個案，精神科醫生會根據孩子的個別情況，考慮處方抗抑鬱藥如「血清素」調節劑，助他們平衡腦部的化學物質水平，並控制病情。這類藥物並非即時見效，一般需要二至三星期發揮作用。家長可以放心的是，這藥物並不會令人上癮，所以不必擔心小朋友將來的停藥問題。



抑鬱症的治療需要家長、學校、專家和患者自己多方面的配合，只要及早接受適當的治療，同時給予孩子一個健康快樂的成長環境，大部份患抑鬱症的孩子最終都能重拾笑容，甚至活得比以前更開心。



服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00
星期日及公眾假期休息

聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005
中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室

www.mindpro.hk info@mindpro.hk

www.facebook.com/mindpro.hk

www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



兒童及青少年 抑鬱症



認識兒童及青少年抑鬱症

在日常生活中，「不開心」和情緒低落是常見的情緒反應，是幾乎每個人都會有的感受。例如被老師責罵、被朋友取笑等經驗，都可能會令孩子感到不開心。一般來說，這種感覺是較短暫和輕微的，情緒在不久後便會回復正常。

抑鬱症的症狀與一般情緒低落的感受有相似之處，但若然抑鬱情緒持續時間較長（如超過兩星期）或較嚴重，並且影響到孩子日常的生活，便可能與抑鬱症有關了。

為什麼孩子會有抑鬱症？

除了家族遺傳的因素外，兒童及青少年在生活當中所受到的長期壓力，也是抑鬱症的成因之一，例如在學校的成績問題、持續被取笑或欺凌、以及與朋輩間的相處有困難等等。至於在家庭方面，身邊缺乏關心和支援、父母時常爭吵或離異，或是曾遭受虐待和其他慘痛的經歷，都有可能增加孩子患上抑鬱症的機會。

從孩子的日常生活中，可以怎樣看出患上抑鬱症的徵兆？

兒童或青少年若患有抑鬱症，可能會出現以下問題：

- 持續長時間地不開心，想哭泣
- 經常感到疲倦、沒精打采
- 對嗜好失去興趣
- 變得脾氣暴躁，經常發脾氣
- 負面言行增加
- 出現睡眠問題，如失眠或過睡
- 飲食失調，如食慾不振或暴飲暴食
- 自信心低落
- 有自責或內疚的念頭
- 專注力下降，難以集中精神
- 逃避上學，成績下降
- 不重視儀表打扮
- 出現自殘，甚至自殺的念頭



如果懷疑孩子有抑鬱問題，
家長應該怎樣做？



首先，家長應確保自己的情緒冷靜，避免作出批判和質疑的態度，先聆聽孩子內心的想法，再給予支援和鼓勵，嘗試和他們一起找出壓力或不開心的根源，並思考解決的方法。如發現子女擁有左方的症狀，或情緒低落的問題持續，影響到他們的學業、家庭和日常生活，便要考慮尋求專家的協助，為子女安排詳細評估。

兒童及青少年的抑鬱症 要如何治療？

一般來說，輕度至中度的抑鬱症治療會以心理治療為主。心理學家會運用如「認知行為治療」的技巧，透過思想上的分析，引導患者一同找出情緒問題的癥結所在，並改變他們的負面思想和行為模式，同時以多角度思考和實踐的方法，助他們掌握解決問題和管理情緒的技巧。部份青少年的人際關係不如意，亦可透過心理治療改善溝通能力和學習與人相處之道。